**Ako majú rodičia viesť dieťa s ADHD, ADD...**

 Rodičia by si mali uvedomiť, že hyperkinetická porucha – ADHD,ADD nie je choroba, ale vzorec problémov v správaní ich dieťaťa. Dieťa je len nositeľom problému, nie je problémovým dieťaťom, nemôžme ho trestať za niečo, čo nedokáže, alebo nevykoná vedome zle.

 Hyperkinetická porucha je vývojová, dieťa sa najčastejšie v puberte začne upokojovať, zníži sa jeho impulzivita. Predpokladom sú ústretové postoje rodičov. Rodičia často prežívajú bezradnosť a bezmocnosť, nedokážu sa na problémy pozrieť s nadhľadom, s odstupom a meniť svoje výchovné postupy a stratégie.

 Dieťa s ADHD,ADD zasahuje do celej dynamiky rodiny, netreba prehliadať jeho súrodencov, ktorí sú „bezproblémoví“ a nevyžadujú si toľko pozornosti, nie je vhodné porovnávať deti medzi sebou navzájom. Často sa predpokladá, že by sa nadmerne aktívnemu dieťaťu malo vo všetkom vyhovieť len preto, že má určitú poruchu – ADHD,ADD. Je to ale mylný názor. Každé dieťa potrebuje cítiť bezpečie z pevne stanovených hraníc. Aj hyperaktívne dieťa by malo zodpovedať za svoje správanie rovnako, ako všetci ostatní v rodine. Samozrejme, že môžete očakávať len to, čo je v rámci jeho možností. U týchto detí nepomáha trest typu sedieť bez pohnutia na stoličke alebo stáť v kúte…hyperaktívne dieťa to nie je schopné vydržať. Rodičia tu musia ako väčšinou, sami hľadať primerané opatrenia pre individuálne potreby toho ktorého dieťaťa.
 *Ako sa potom dá takéto dieťa zvládnuť?* Buďte ohľadne pravidiel a výchovných prostriedkov naozaj dôslední. Hovorte s dieťaťom pokiaľ možno, pokojne a pomaly. Hnev je prirodzený, ale môžete ho ovládnuť. Hnev neznamená, že svoje dieťa nemilujete.
*Všimnite si každé pozitívne správanie dieťaťa a reagujte pochvalou*. Ak budete hľadať dobré stránky vášho dieťaťa, určite ich pár nájdete.
 Vyvarujte sa neustále negatívnemu prístupu: prestaň!…nesmieš!…povedal som nie!…
Oddeľte chovanie, ktoré sa vám nepáči, od samotnej osoby dieťaťa : napr.“ Mám ťa rada, ale nepáči sa mi, keď roznášaš blato po celom dome.“
Vypracujte pre dieťa jasný denný program, kedy má vstať, jesť, hrať sa, pozerať tv, učiť sa, pomáhať, ísť spať…Držte sa ho pokiaľ je to trochu možné, i keď ho dieťa stále porušuje. Vaša neústupnosť dieťa presvedčí, takže si postupne vytvorí svoj vlastný program.
Nové alebo obtiažne úlohy mu predveďte, zároveň krátko, jasne, pokojne vysvetlite. Opakujte svoju ukážku, kým sa dieťa nenaučí. Proces zapamätávania u hyperaktívnych detí je pomalší a trvá dlhšie, kým sa zafixuje. Buďte preto trpezliví.
Dajte mu, pokiaľ je možné, oddelenú izbu alebo vlastný kútik, ktorý bude jeho ríšou. Malo by tam byť čo najmenej rozptyľujúcich podnetov.
Pri plnení úloh prenášajte na neho zodpovednosť. Úloha musí byť v jeho silách, i keď jej splnenie vyžaduje trochu pomoci od druhých.
Naučte sa rozoznávať varovné signály, skôr než vybuchne. Snažte sa týmto výbuchom predísť tak, že odvrátite jeho pozornosť na niečo iné, alebo si s ním všetko v pokoji preberiete.
Nech sa hrá s jedným, nanajvýš s dvoma kamarátmi naraz, pretože je ľahko nahnevateľný. Je lepšie, keď sa hrajú u vás doma, môžete mať dozor nad ich hrou a môžete ich usmerňovať.
Neľutujte toto dieťa, nerozmaznávajte ho, nebuďte z neho vystrašení ani mu príliš neustupujte.

**Ďalšie odporúčania rodičom**

 ***Trpezlivosť, pokoj, optimistický*** pohľad do budúcnosti. Ak majú rodičia nádej na zlepšenie, upokojí ich to a sú trpezlivejší.
 ***Nešetriť povzbudením***, pochvalou, ocenením a to nielen za dobrý výkon, ale aj prejavenú snahu.
Nedopustiť, aby sa dieťa naučilo niečo nesprávne*.* ***Učte sa spolu s dieťaťom***, sprevádzajte ho pri učení, nespoliehajte sa na jeho samostatnosť, ale poskytujte mu taktne svoje vedenie. Pri písaní úloh chvíľu pri ňom pokojne seďte, aby dieťa cítilo vo vás oporu. Naučte ho ako sa má správne učiť, pri učení vylúčte rušivé vplyvy a podnety.
Týmto deťom vyhovuje skôr práca nárazová, ***krátkodobá*,** než dlhodobé, sústavné ***zaťažovanie* *pozornosti***. Napr. 10-15 minút (podľa potreby) venujte jednej úlohe, potom je dobré prácu na chvíľu prerušiť a k úlohe sa vrátiť. Cez víkend odporúčame, aby sa dieťa pripravilo do školy už v piatok popoludní a v sobotu a nedeľu sa venovalo aktívnemu oddychu, športu, rodinným výletom.
Záujem udržiava pozornosť dieťaťa, nútenie a tresty nemajú význam.
Nútiť hyperaktívne dieťa k pokoju, obmedzovať ho, trestať za jeho nadmernú pohyblivosť iba zvyšuje napätie, zhoršuje pozornosť. ***Pohyb, voľná hra, radostná aktivita*** znamenajú odpočinok nervového systému.
***Zabráňte pocitom menejcennosti***. Je potrebné tieto deti taktne chrániť pred príliš trápnymi a opakovanými zážitkami neúspechu v súťažiach, v ktorých pre svoje ťažkosti musí byť vždy posledné. Napr. ak dieťa nie je obratné, je vždy možné cvičiť jeho silu, naučiť ho plávať, jazdiť na bicykli…
V celom rodinnom prostredí je potrebné vytvoriť atmosféru spolupráce. Dieťa má poznať, že ho v rodine majú radi, že sú mu ochotní pomáhať, nie iba kontrolovať a kritizovať, musí sa cítiť spokojne a prežívať toľko radosti ako každé dieťa. Deti s ADHD,ADD sú spravidla pracovne veľmi horlivé a rôzne práce v domácnosti im prinášajú uspokojenie, zvlášť, ak ich pochválime za snahu. ***Radi sa učia robiť niekomu niečo pre radosť, napr. darčeky, prekvapenia.***

 ***V celom rodinnom prostredí je potrebné vytvoriť ovzdušie spolupráce.*** Dieťa má poznať, že ho majú všetci radi a pomáhajú mu, nie ho kritizujú. Musí sa vo svojej rodine cítiť spokojné. Musí vedieť, že je platným členom rodiny. Preto využívame možnosti, keď nám môže pomôcť a my ho za to môžeme pochváliť.

***Rodina spolupracuje s lekárom***. Lekár môže dieťaťu predpísať lieky, ktoré pomáhajú upokojiť sa a a dosiahnuť lepšiu sústredenosť.

***Dbáme na správnu voľbu povolania.*** Tieto deti sa v praktickom živote osvedčujú omnoho lepšie než v škole. Nevhodné sú pre ne sedavé zamestnania, so stereotypným opakovaním činnosti, s nárokmi na dlhé sústredenie a zmysel pre detail. Naopak, za vhodné povolania považujeme zamestnania s premenlivosťou podnetov, so zrejmou okamžitou užitočnosťou, predovšetkým zamestnania v prírode, závislé na ročnej dobe a od počasia. Dôležitá je ***spolupráca rodiny so školou***, je potrebné aby učiteľ bol informovaný o problémoch dieťaťa. Niekedy je nutné čeliť zábudlivosti žiaka zavedením zošitu, do ktorého učiteľ denne zaznamenáva úlohy a novú látku, aby ju rodičia doma s dieťaťom v pokoji prebrali.
Aké vlastnosti musia mať rodičia, aby dokázali zvládnuť starostlivosť o dieťa, ktoré má špeciálne potreby? Niečo ako šikovnosť žongléra, predvídavosť veštca, porozumenie psychológa, znalosti lekára, takt diplomata, a to všetko umocnené železnou vôľou…?

Byť rodičom nie je jednoduché. Byť rodičom dieťaťa, ktoré má vyhranené potreby a vyžaduje si špeciálnu starostlivosť, je obzvlášť frustrujúce a ťažké. Je veľmi ľahké tešiť sa z detí, ktoré sú dobré a spolupracujú. Ale keď sa nesprávajú tak, ako to od nich očakávame a ich nehodné správanie vytvára napätie, už to také ľahké nie je.
Mať rád svoje dieťa znamená vychovávať ho, naučiť ho mať radosť z práce, naučiť ho aj k láske k iným ľuďom. Potrebné je sústrediť sa na to hlavné: duševné zdravie dieťaťa, pohodu, jeho sebaúctu, sebadôveru a pozitívne sebaprijatie.
Veľmi dôležité je pre rodiča udržať si humorný nadhľad, aby sa pri riešení problémov, ktorých je mnoho, nezbláznil.
Každá rodina má svoj vlastný problém a každý problém má svoju vlastnú dynamiku a riešenie. Spoločné je to, že riešenie je vždy v ochote ku zmiereniu, to znamená, v ochote ku láske. Výchova, ktorá sa zakladá na láske a úcte, je najúčinnejšou prevenciou nepokoja v človeku a medzi ľuďmi.
Základom výchovy nepokojných detí je zvýšenie pozitívneho rodičovského záujmu, vynechanie fyzického a psychického trestania. Len deti, ktoré pociťujú rodičovskú lásku, porozumenie, akceptáciu, môžu úspešne rozvíjať svoju osobnosť.

**Najdôležitejšiu vec, ktorú deti potrebujú a rodičia im môžu dať, nie je výchova, ale láska.** A deti, ktorým sa veci nedaria, potrebujú lásky viac, nie menej! Ak sa dieťa necíti byť milované, zhoršujú sa aj jeho výkony. Keď dieťa objímete, pôjde mu úloha lepšie, než keď ho budete napomínať. Láska, ktorú dostane, mu pomôže sa cez svoje nedostatky preniesť.

**Každý deň s ním robte také veci, ktoré vás obidvoch tešia.** Ak sa nebude dobre cítiť samé so sebou, pôjde mu všetko ešte horšie.

**Pozitívna výchova upevňuje žiadúce správanie omnoho účinnejšie než negatívna.** Chváľte a oceňujte dieťa za to, čo mu ide dobre (aj maličkosti), skôr než by ste ho trestali za to, čo mu nejde.

**Keď dieťa potrebuje pokarhať, tak presne za to, čo vykonalo - „toto nebolo správne“ je predsa niečo iné než „ty stále hneváš“**. Ak bude stále dostávať nálepku neposlušného, zlého, dá vám za pravdu a prestane sa snažiť dokázať vám opak.

**Nikto nie je taký odborník na vaše dieťa, než ste vy sami – ak chcete**. Staňte sa expertmi na problémy svojho dieťaťa. Budete môcť jeho správanie lepšie predvídať a viac tolerovať!

**Nedajte na reči „on z toho vyrastie“ alebo „nič sa s tým nedá robiť“.** Ani jedno nie je pravda. Väčšinou z toho nevyrastie, bude to len menej nápadné a vo väčšine prípadov sa s tým dá niečo robiť. Pokiaľ sa nevyskúšali všetky možnosti, je na rezignáciu vždy dosť času.

**Nepodceňujte vplyv toho, čo dieťa dostáva z vonkajšieho prostredia!** Usporiadajte jedálniček dieťaťa tak, aby neobsahoval dráždivé chemikálie, ktorých dôsledky nemôžete kontrolovať : umelé prísady, umelé vône a príchute, umelé sladidlá, príliš veľa cukru a tukov. Zaistite dieťaťa ovocie a zeleninu v jedálničku každý deň.

 **Zamyslite sa nad tým, že jedno a to isté správanie dieťaťa môže byť videné pozitívne aj negatívne.** Dieťa s ADHD môže byť videné ako :

„urečnené“ - pohotovo rozpráva

nepokojné - živého temperamentu

hyperaktívne - plné energie

bolestínske a ľútostivé - citlivé a vnímavé

vymýšľa si a fantazíruje - má skvelú fantáziu

impulzívne - spontánne

nepozorné - schopné robiť viac vecí naraz

neporiadne - nezdržuje sa maličkosťami

neposedné - hravé nepredvídateľné - nikdy nenudí

ťažko zaspáva - potrebuje menej spánku pri ničom nevydrží

- stále sa zaujíma o nové veci

**Nasledujúcimi hrami môžete precvičovať pozornosť a sústredenie detí.**

**Spájanie čísel**

* Na papier napíšte ľubovoľne porozhadzované čísla (napr. 1 — 20).
* Úlohou dieťaťa je pospájať ich v číselnom rade bez toho, aby sa spojovacie čiary preťali alebo dotkli.
* Čísla môžu spájať aj dve deti na striedačku – vedie ich to k spolupráci, resp. učia sa trpezlivosti, kým svoju časť úlohy dokončí ten druhý.

**Indické preteky**

* Indické ženy nosia džbány na hlave. Vyskúšajte si obmenu — nosiť na hlave knihu.
* Spolu s dieťaťom si dajte knihu na hlavu a prejdite krížom cez miestnosť, potom si sadnite, postavte sa, prejdite cez nejakú prekážku.

**Sluchové hádanky**

* Dieťa sa otočí chrbtom a postupne zvoníme, klopkáme a pod. predmetmi, ktoré vydávajú nejaké zvuky (napr. kľúče, noviny, sklenený predmet.
* Po každom zvuku dieťa háda, k čomu zvuk prináleží.
* Pri reflexii dieťa môže hovoriť o tom, ako zvuky vznikajú, ktoré sú nám príjemné a ktoré vôbec nemáme radi.

**Čo vidím, to si pamätám**

* Na stôl rozložíme veci – podľa veku dieťaťa 5 – 15 predmetov (kocka od hry Človeče, postavička z Lega, figúrka z kinderka, malé autíčko, šiška zo stromu...)
* Dieťa si ich prezrie, odíde za dvere alebo sa otočí.
* Následne predmety buď premiestnime alebo vymeníme za iné.
* Úlohou dieťaťa je rozpoznať a povedať rozdiely.

**Hľadanie písmen**

* V novinách alebo v časopise dieťa preškrtáva vopred zadané písmeno.
* Pre kontrolu si na konci odseku napíše počet nájdených písmen.
* Ťažšie je sústrediť sa naraz na dve alebo viac písmen. Takéto úlohy dávame vtedy, ak má dieťa zvládnuté hľadanie jedného písmena.

**Čo ohmatám, to si pamätám**

* Na stôl rozložíme rôzne predmety a zakryjeme ich šatkou/látkou.
* Úlohou je vložiť pod šatku len ruky a pomocou hmatu identifikovať a zapamätať si čo najviac predmetov.
* Na „ohmatávanie“ vecí má dieťa  stanovený časový limit.
* Po uplynutí času sa dieťa vráti na svoje miesto a snaží sa zapísať (ak je mladšie tak nakresliť alebo len povie) všetky predmety, ktoré si zapamätalo.
* Táto hra sa dá využiť aj pri precvičovaní slovíčok na vyučovaní cudzieho jazyka, ak pod šatku ukryjete také veci, ktorých názvy sa dieťa práve učí alebo si ich potrebuje upevniť.

## Pomôcť vám môžu aj pracovné zošity pre deti s poruchami pozornosti:

https://www.raabe.sk/index.php?route=product/search&search=kuliferdo



